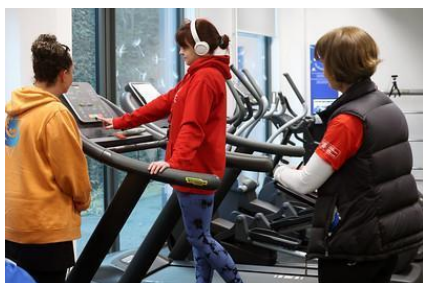




Cystadleuaeth Sgiliau Cymru
Skills Competition Wales

Easy Read - Inclusive Skills: Fitness Assistant



Competition Name

Inclusive Skills: Fitness Assistant



How long are the tasks?

25 mins



What is this competition about?

In this competition you will need to plan a gym induction for a new member and demonstrate your fitness knowledge.



Who can enter?

People who are training for a job in fitness.

You must be working at Entry Level 3 to Level 1.

You must have a recognised Additional Learning Need (ALN) or barrier to learning.

You must have the right skills to do the tasks.



How many tasks will I do?

You will complete 2 tasks

Pre competition plan a gym induction for your client and bring with you



Task 1: Practical gym induction

Complete a consultation.

Demonstrate 5 exercises using machines and free weights.

Task 2: Your skills



Show your skills to the judges.

Demonstrate 3 exercises standing, bench and floor based.



Where is the competition?

North Wales

South Wales



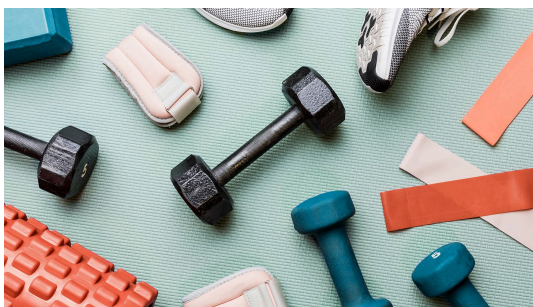
How many people can enter?

Each organisation's location can:

Enter up to 3 people.

Have extra people as backups.

If too many people register, there may be a selection process.



What equipment will I need?

Equipment will be provided but you may want to bring;

A copy of your plan and clipboard

A pen

Stopwatch and heart monitor



Rules

Turn off your mobile phone.

No headphones or music.

Do not talk to other competitors.

Ask the judges if you have questions.

Be on time.



How will I be marked?

Task	Marks
Appearance and professionalism	10
Task 1 Gym induction	30
Task 2 Skills	6
Total	46



What happens after the competition?

You will get verbal feedback (someone will talk to you about how you did).

Everyone gets a Certificate of Participation.

Medalists will be announced later at a celebration event on Wednesday 18th March 2026.



Who can I contact?

Competition Lead:

Cery Rees

Cerys.rees@coleggwent.ac.uk



Cystadleuaeth Sgiliau Cymru
Skills Competition Wales

Hawdd ei Darllen - Sgiliau Cynhwysol: Cynorthwyydd Ffitrwydd



Enw'r Gystadleuaeth

Sgiliau Cynhwysol: Cynorthwyydd
Ffitrwydd



Pa mor hir yw'r tasgau?

25 munud



Beth yw'r gystadleuaeth hon?

Yn y gystadleuaeth hon bydd angen i chi gynllunio cyfnod ymsefydlu campfa ar gyfer aelod newydd a dangos eich gwybodaeth am ffitrwydd.



Pwy all gystadlu?

Pobl sy'n hyfforddi ar gyfer swydd mewn ffitrwydd.

Rhaid i chi fod yn gweithio ar Lefel Mynediad 3 i Lefel 1.

Rhaid bod gennych Angen Dysgu Ychwanegol (ADY) cydnabyddedig neu rwystyr i ddysgu.

Rhaid bod gennych y sgiliau cywir i wneud y tasgau.



Faint o dasgau y byddaf yn eu gwneud?

Byddwch yn cwblhau 2 dasg

Cyn y gystadleuaeth cynlluniwch gyfnod ymsefydlu campfa ar gyfer eich cleient a'i ddod â chi



Tasg 1: Ymsefydlu campfa ymarferol

Cwblhau ymgynghoriad.

Arddangos 5 ymarfer gan ddefnyddio peiriannau a phwysau rhydd.

Tasg 2: Eich sgiliau



Dangos eich sgiliau i'r beirniaid.

Arddangos 3 ymarfer wedi'u seilio ar sefyll, y fainc a'r llawr.



Ble mae'r gystadleuaeth?

Gogledd Cymru

De Cymru



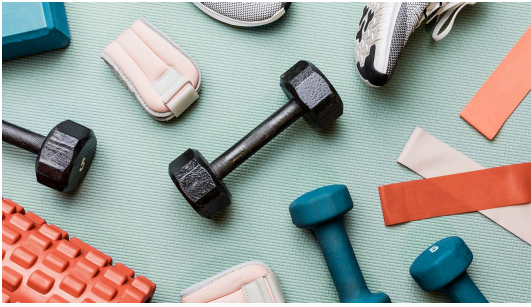
Faint o bobl sy'n gallu cystadlu?

Gall lleoliad pob sefydliad:

Enwebu hyd at dri o bobl

Cael pobl ychwanegol fel cystadleuwyr wrth gefn.

Os bydd gormod o bobl yn cofrestru, efallai y bydd proses ddewis.



Pa offer fydd ei angen arnaf?

Bydd offer yn cael ei ddarparu ond efallai yr hoffech chi ddod â;

Copi o'ch cynllun a chlipfwrdd

Pin ysgrifennu

Stopwatsh a monitor cyfradd curiad y galon



Rheolau

Diffoddwch eich ffôn symudol.

Dim clustffonau na cherddoriaeth.

Peidiwch â siarad â chystadleuwyr eraill.

Gofynnwch i'r beirniaid os oes gennych gwestiynau.

Byddwch ar amser.



Sut fyddaf yn cael fy marcio?

Tasg	Marciau
Ymddangosiad a Phroffesiynoldeb	10
Tasg 1 Sefydlu Campfa	30
Tasg 2 Sgiliau	6
Cyfanswm	46



Beth sy'n digwydd ar ôl y gystadleuaeth?

Byddwch yn cael adborth llafar (bydd rhywun yn siarad â chi am sut wnaethoch chi).

Mae pawb yn cael Tystysgrif Cyfranogi.

Bydd enillwyr medalau yn cael eu cyhoeddi yn ddiweddarach mewn digwyddiad dathlu ddydd Mercher 18 Mawrth 2026.



Pwy alla i gysylltu?

Arweinydd y Gystadleuaeth:

Cery Rees

Cerys.rees@coleggwent.ac.uk